Una "dosis" de naturaleza podría ayudar a mejorar nuestra salud mental

CE Noticias Financieras Spanish

18 julio 2025 viernes

Copyright 2025 Content Engine, LLC.
Derechos reservados
Copyright 2025 CE Noticias Financieras Derechos reservados

Length: 2357 words

Body

Un grupo de investigadores se puso en la tarea de analizar el impacto que pueden tener las experiencias en la naturaleza en la salud mental. Analizaron más de 9.000 ciudades y observaron que proteger la biodiversidad también podría beneficiar a los pacientes de áreas urbanas. Es esencial, dicen, mejorar la accesibilidad.

En una salida al Parque Natural Chingaza, en medio del páramo, a más de 3.000 metros de altitud, rodeado de un mar de frailejones y con el único sonido de la brisa, el guardaparques le pide al grupo de visitantes que cierren los ojos, relajen el cuerpo, suelten las manos, respiren hondo y sientan las pulsaciones de su corazón. Baja la voz y, suavemente, comienza a explicar que estar allí es una renovación y, si se quiere, una restauración del cuerpo. Baños de bosque, baños de sonido, terapia hortícola, terapia natural... son algunas de las prácticas que desde hace años vienen planteando que la naturaleza -y el acceso a ella- debe entenderse como parte integral de una buena salud.

Profesionales de distintas áreas, desde la medicina hasta la psicología, están recurriendo al contacto con entornos naturales como una herramienta para tratar síntomas relacionados con el estrés, la ansiedad o la depresión, que se extienden cada vez más en contextos urbanos. ¿Y si, después de una temporada de mucho trabajo y estrés acumulado, la indicación médica fuera algo tan simple como caminar entre árboles y respirar aire puro?

"La exposición y la experiencia con la naturaleza han sido un foco importante en la investigación sobre salud mental", le explica a El Espectador Cong Xia, investigadora del Departamento de Ciencias Biológicas de la U. Nacional de Singapur. "Pero la mayoría de los estudios existentes se centran en zonas verdes urbanas en general, sin tener en cuenta la calidad ni el grado de naturalidad de esos espacios. Creemos que la 'dosis' de naturaleza es un factor clave que debe considerarse para entender la relación entre naturaleza y salud mental. Nosotros nos enfocamos en la biodiversidad como una forma concreta de esa dosis". Es decir, es posible que no baste con que haya árboles: es igual o más importante qué tipo de naturaleza nos rodea.

El equipo de Xia ya había estudiado cómo el grado de biodiversidad afecta el bienestar emocional: descubrió que las personas expuestas a senderos con mayor biodiversidad sentían mayor percepción de restauración, lo cual traducía en más emociones positivas y menos negativas. "Eso nos despertó la curiosidad: ¿podría una mayor biodiversidad ofrecer beneficios adicionales para la salud mental -en términos de depresión y ansiedad- al brindar una experiencia más potente de contacto con la naturaleza que los espacios verdes urbanos típicos?". La investigadora publicó un estudio en Nature Cities que ayuda a despejar esa duda.

La naturaleza y la salud

Giuseppe Barbiero y Rita Berto recuerdan, en un artículo publicado en en 2021, que la evolución biológica del ser humano ocurrió, de hecho, inmersa en la absoluta naturaleza salvaje: la del Pleistoceno tardío, hace entre 12.000 y 100.000 años. Nuestros cerebros, emociones y sentidos surgieron y se moldearon primero en un entorno donde estar atentos al sonido del viento, al color del follaje o al movimiento de un animal podía significar la diferencia entre la vida y la muerte. (Puede ver: ¿Qué tan dañino es vapear? Ahora hay más pruebas)

Hace unos 14.000 años, con la invención de la agricultura y la cría de animales, comenzó a transformarse esa relación. Surgió una "naturaleza útil", que empezamos a controlar: cultivamos plantas, domesticamos animales, organizamos el paisaje. A la par, la naturaleza salvaje pasó a verse como algo caótico o incluso peligroso. La

llegada de la Revolución Industrial intensificó esa ruptura. Millones se mudaron a las ciudades, y la naturaleza quedó confinada a parques y jardines. Pero si se mira todo desde una perspectiva evolutiva, Barbiero y Berto resaltan algo: la revolución industrial es menos del 0,1 % de nuestra historia. Si sumamos la invención de la agricultura, es el 5 % de nuestro tiempo aquí.

Por eso, aunque la vida moderna nos haya alejado del mundo natural, no ha eliminado algo esencial, según Barbiero y Berto: nuestra predisposición innata a conectarnos con él. Ese impulso fue nombrado décadas más tarde como biofilia. El término -bios (vida) y philia (amor)- fue usado por primera vez por el psicólogo Erich Fromm en los años 60 para describir nuestro amor por lo vivo. El biólogo Edward O. Wilson retomó el concepto años después desde una perspectiva evolutiva: la biofilia, dijo, es una predisposición heredada que nos lleva a sentir fascinación por la vida y a vincularnos emocionalmente con ella.

Ambos coincidían en que la conexión con la naturaleza seguía siendo parte fundamental de lo que somos. Y eso es lo que ha explorado la ciencia de la salud en las últimas décadas. Desde los años 80, distintas teorías han buscado explicar cómo el entorno natural puede influir en nuestra mente y cuerpo. La Teoría de la Restauración de la Atención, por ejemplo, desarrollada por Rachel y Stephen Kaplan en 1995, sostiene que los entornos naturales permiten que nuestro cerebro descanse y recupere su capacidad de concentración, fatigada por los estímulos constantes de la vida urbana. La Teoría de la Reducción del Estrés, de Roger Ulrich en 1991, sugirió que el contacto con la naturaleza activa mecanismos fisiológicos de relajación, reduciendo la presión arterial, el cortisol y la ansiedad.

Entre tanta teoría, en 2021 un grupo de investigadores publicó una revisión narrativa (que ofrece una visión amplia y contextual) para reunir lo que la ciencia sabe -y lo que aún está por esclarecerse- sobre los efectos de la naturaleza en la salud.

En este caso, los autores analizaron estudios de la última década, tanto experimentales como observacionales, muchos de ellos centrados en niños y jóvenes. Encontraron una serie de asociaciones entre la exposición a espacios naturales y mejoras en aspectos como la salud mental, la función cognitiva, la actividad física, la calidad del sueño y la presión arterial. Los estudios experimentales mostraron que pasar tiempo en la naturaleza tiene efectos protectores sobre la mente, mientras que los estudios a largo plazo comienzan a evidenciar beneficios en la prevención de condiciones como la depresión.

Aunque la idea de que la naturaleza mejora la salud es cada vez más popular, no todo está dicho. Por ejemplo, en 2011, una investigación en Japón evaluó si los famosos (baños de bosque) ayudaban a prevenir la hipertensión. Analizaron datos de más de 4.600 personas entre 35 y 69 años y no hallaron una relación tan clara entre pasear por el bosque y tener menor presión arterial. Caminar en el bosque puede ser relajante, dijeron, pero no hay evidencia de que tenga un efecto acumulativo en este indicador.

Un año antes, otra revisión -esta vez sistemática, de mayor rigor metodológico- comparó los efectos de hacer ejercicio en entornos naturales versus los urbanos. Examinaron alrededor de 25 estudios y encontraron que las personas que se ejercitaban en la naturaleza reportaban mejor ánimo y menos estrés. También se observaron leves mejoras en atención, pero no hubo diferencias significativas en indicadores físicos como la presión arterial o el cortisol.

Estar en la naturaleza puede hacernos sentir mejor, especialmente a nivel emocional. Pero cuando se trata de beneficios como bajar la presión arterial, la evidencia todavía es limitada. No está claro tampoco si todos los tipos de espacios verdes tienen los mismos efectos, o si importa la calidad del entorno. También faltan datos sobre cuánto tiempo y con qué frecuencia deberíamos estar en contacto con la naturaleza para obtener beneficios. La investigación que recientemente publicó Cong Xia en Nature Cities ayuda a llenar algunos de esos vacíos.

Las inequidades

Xia y sus colegas analizaron el impacto que pueden tener las experiencias en la naturaleza, específicamente en lugares con alta biodiversidad -como áreas protegidas, zonas claves para la biodiversidad y bosques intactos-, sobre la salud mental. Para ello, analizaron más de 9.000 ciudades, evaluando la rentabilidad de estas áreas como posibles tratamientos para condiciones como depresión y ansiedad. (Puede ver: Procuraduría realizó inspección a la Nueva EPS)

"Nos interesaban las zonas cercanas a las ciudades porque es donde vive la mayoría de las personas, y el acceso a áreas recreativas con alta biodiversidad suele ser limitado o desigual. Al mismo tiempo, el rápido crecimiento urbano está ejerciendo cada vez más presión sobre los sistemas de salud mental. Si estos espacios naturales cercanos y biodiversos pueden ofrecer beneficios reales para la salud mental, conservarlos o restaurarlos podría ser una solución basada en la naturaleza que beneficie tanto al bienestar humano como a los objetivos de

conservación. Esa posibilidad fue la que nos motivó a realizar esta investigación", explica Xia, de la Universidad Nacional de Singapur.

Para el estudio, el equipo definió la biodiversidad a partir de tres tipos de zonas reconocidas por su alto valor ecológico: áreas protegidas con permiso para la recreación, Áreas Claves para la Biodiversidad (KBA por sus siglas en inglés) y paisajes forestales intactos. Estas zonas sirvieron como indicadores de biodiversidad debido a su riqueza de especies y su integridad ecológica. Además, calcularon la rentabilidad en términos de salud mental estimando cuántos años de vida ajustados por discapacidad (DALY) -una medida usada en salud pública para cuantificar la carga de enfermedades- se podrían evitar gracias a la exposición a estos espacios biodiversos. Luego compararon ese beneficio con el costo del viaje necesario para acceder a esas áreas, obteniendo así una medida de costo-efectividad.

A escala mundial, dice el estudio, las zonas recreativas ricas en biodiversidad cercanas a las ciudades reciben aproximadamente 12.200 millones de visitas anuales. Basándose en investigaciones previas que vinculan la dosis de biodiversidad con la reducción de la ansiedad y la depresión, el equipo estimó que las experiencias en la naturaleza en estas zonas podrían prevenir 137.299 años de vida ajustados por discapacidad relacionados con la ansiedad y la depresión. Sin embargo, el acceso a estas áreas no es igual para todos.

"Uno de los hallazgos sorprendentes fue lo diferentes que resultaron los datos según la forma en que medimos el acceso a áreas recreativas ricas en biodiversidad", dice Xia. Primero, calcularon el tiempo de viaje desde todas las ciudades del mundo hasta la zona biodiversa más cercana (consideraron "cercano" lo que estuviera en un umbral de dos horas). Para su sorpresa, el 96 % de las 9.034 ciudades analizadas estaba dentro de ese límite. Pero cuando tradujeron ese tiempo de viaje a indicadores que ella llama "más realistas", como el costo del viaje y el porcentaje del ingreso per cápita que representaba ese gasto, "las desigualdades espaciales entre regiones se volvieron más evidentes. Esas diferencias estaban, en parte, relacionadas con las condiciones económicas".

En regiones como Europa, Oceanía y América del Norte, la gente podía acceder a zonas biodiversas con costos bajos y buena asequibilidad. Pero en África y el sur de Asia, incluso cuando las áreas estaban geográficamente cerca, las barreras económicas eran mucho más altas. Lo mismo ocurrió al analizar la frecuencia de visitas y la relación costo-beneficio: las diferencias entre regiones eran muy marcadas. A Román Carrasco, coautor de la investigación, lo que más le sorprendió fue, justamente, "la gran diferencia en accesibilidad a zonas de alta diversidad. No me esperaba que fuera tan difícil en continentes como África".

En las ciudades de algunos países en desarrollo, los altos costos de viaje siguen siendo un obstáculo importante, incluso cuando existen áreas recreativas ricas en biodiversidad en las cercanías. En estas regiones, las áreas recreativas ricas en biodiversidad se convierten en una opción menos rentable para abordar la depresión y la ansiedad, pese a su potencial.

Los investigadores creen que esto tiene valiosas implicaciones para la planificación de áreas protegidas. En primer lugar, la conservación de la biodiversidad no solo consiste en proteger la naturaleza misma, sino que también debe incluirse en la agenda de salud pública. "La ubicación estratégica de áreas recreativas ricas en biodiversidad cerca de las ciudades en la planificación de áreas protegidas podría mejorar significativamente la rentabilidad de sus beneficios para la salud mental de los residentes urbanos", dice Xio.

El estudio estimó que si cada ciudad tuviera acceso a un área protegida cercana sin costo de viaje, los beneficios para la salud mental en las ciudades podrían alcanzar los 205.095 años de vida ajustados por discapacidad, lo que representa un aumento de casi el 50 % respecto a hoy.

Los autores no ven descabellado empezar a tratar el acceso a la naturaleza como parte de una estrategia de medicina preventiva. De hecho, dice Carrasco, "ya hay profesionales que recomiendan a sus pacientes pasar tiempo diario en contacto con la naturaleza". Afirma que tener cerca una zona protegida donde se pueda experimentar naturaleza más salvaje y conectar con nuestra biofilia innata podría prevenir problemas de salud mental a gran escala, mejorando la salud y reduciendo costos para los sistemas.

Pero el beneficio sería doble. "También estaríamos protegiendo la biodiversidad, así que todos ganamos", añade. Carrasco plantea que es hora de ver las áreas naturales como una intervención médica más, y asignarles recursos públicos proporcionales a los beneficios que aportan a la salud, tanto mental como física. "Animemos a los habitantes de las ciudades a salir, a reconectar con la madre Tierra y entre nosotros mismos cuando estemos en entornos naturales. Hagamos ciudades pensadas para el bienestar humano y de otras especies. Solo así tendremos un mundo más sano, más justo y más biodiverso".

??????????¿Quieres conocer las últimas noticias sobre salud? Te invitamos a verlas en El Espectador.??????

Una "dosis" de naturaleza podría ayudar a mejorar nuestra salud mental

Load-Date: July 19, 2025

End of Document